

Cartilla
de salud
docente



Pausas
activas
para mejorar
la salud docente



PERÚ

Ministerio
de Educación

Pausas activas para mejorar la salud docente



Estimado maestro y maestra, la actividad docente muchas veces conlleva permanecer de pie durante periodos prolongados, estar expuestos a situaciones de estrés y otras que pueden ocasionar problemas de salud. Por ello, desarrollar buenos hábitos durante la jornada laboral, como las pausas activas, permite reducir y evitar estos problemas. Desde el Minedu queremos brindarte unos consejos y recomendaciones para que puedas ejercer tu profesión con salud y bienestar.



¿SABÍAS QUE...?



7 de cada 10 docentes en el Perú permanecen de pie siempre o casi siempre durante clase.

Esta cifra aumenta en los docentes de inicial a

81%

80%

de los docentes en áreas urbanas reportan que permanecen de pie la mayor parte del tiempo durante su jornada laboral.

Fuente: Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas, ENDO 2014, MINEDU-CNEZ

¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Las pausas activas son breves momentos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, en los que desarrollas hábitos que contribuyen a tu buena salud. Mediante las actividades y ejercicios que se te proponen, podrás reducir la fatiga laboral, los dolores en los músculos, huesos y articulaciones, así como el estrés laboral.



PAUSAS ACTIVAS PARA LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

A continuación te proponemos una serie de ejercicios y actividades que puedes desarrollar en cada pausa, para que puedas reducir la fatiga y estrés laboral, así como los dolores en músculos, huesos y articulaciones de diferentes partes de tu cuerpo.

Existen dos formas de realizar estos ejercicios:

RUTINAS DE EJERCICIOS



De 10 a 15 minutos al día.

MICROPAUSAS

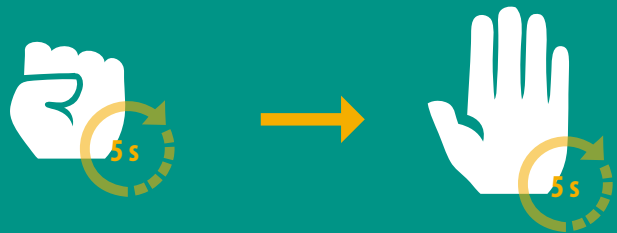


De 2 a 3 minutos después de actividades prolongadas de más de 45 minutos, como escribir, permanecer de pie o estar sentado. Estos ejercicios también los puedes realizar con tus alumnos.

A MANOS

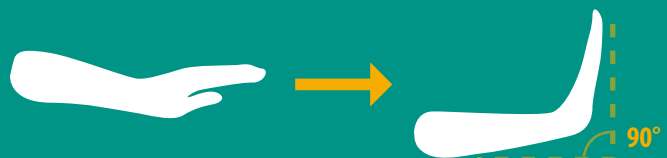
- 1 -

Cierra tus manos lentamente formando puños durante unos 5 segundos. Luego, lentamente ábrelas y mantén tus dedos extendidos otros 5 segundos. Repite esta acción al menos 3 veces en cada pausa.



- 2 -

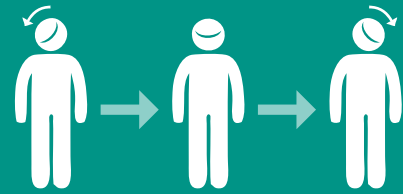
Extiende tus brazos y estira tus manos con las palmas hacia abajo y lentamente mueve tus muñecas, elevando tus manos hasta que formen un ángulo de 90 grados con los brazos. Luego, lentamente baja tus manos y dedos a la posición inicial. Repite este movimiento al menos 3 veces en cada pausa.



B CUELLO Y LOS HOMBROS

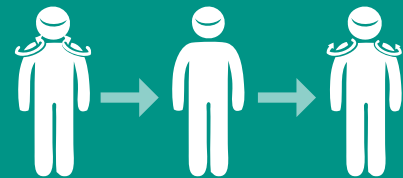
- 1 -

Rota tu cabeza lentamente hacia un lado manteniéndola 10 segundos, luego retorna a la posición original y continúa hacia el otro lado otros 10 segundos. Repite estos movimientos al menos 3 veces hacia cada lado.



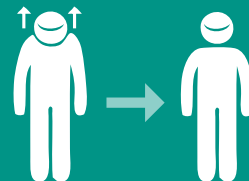
- 2 -

Mueve tus hombros en círculo, primero hacia adelante y luego hacia atrás. Repite este movimiento al menos 3 veces hacia cada dirección.



- 3 -

Eleva los hombros hacia tu cabeza, mantenlos en esa posición por 3 segundos y luego relájalos. Repite este movimiento al menos 3 veces.



C PARTE BAJA DE LA ESPALDA

- 1 -

Estando de pie, con las manos en las caderas y los pies separados, empuja tus caderas ligeramente hacia adelante, mientras inclinas tus hombros hacia atrás. Mantén la posición entre 5 y 10 segundos.



- 2 -

Mientras estás sentado, cruza una pierna sobre la otra y gira el hombro opuesto hacia la pierna cruzada. Repite el mismo movimiento con la otra pierna y el otro hombro. Realiza este ejercicio al menos una vez por cada lado.

